

2026년 10월 식단

1주				10월 1일 (목)	10월 2일 (금)	3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)	5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)			
오전 간식				쌀물만두국	소고기채소죽	오전 간식	현살생선채소죽	사과 슬라이스치즈	새우살누룽지죽	찐고구마 유기농우유	단호박죽	오전 간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부죽	바나나 유기농우유	크림리조또			
점심				찰현미밥 소고기양배추국 가자미구이 숙갓나물 배추김치 (영아:백김치)	참쌀밥 건새우묵국 닭살채소볶음 취나물무침 각두기 (영아:백김치)	점심	참쌀밥 들깨무채국 돈육살청경채조림 콩나물무침 배추김치 (영아:백김치)	찰현미밥 느타리된장국 안동찜닭 도라지유자청무침 총각김치 (영아:백김치)	차조밥 순살감자탕 코다리무조림 숙주나물 배추김치 (영아:백김치)	차수수밥 닭곰탕 세벌치볶음 김구이 각두기 (영아:백김치)	강황참쌀밥 소고기미역국 두부강정 양상추사과무침 배추김치 (영아:백김치)	점심	차수수밥 애로박된장국 훈제오리깻잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치 (영아:백김치)	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 콩나물무침 각두기 (영아:백김치)	돈육단호박카레라이스 청경채된장국 메추리알조림 콩나물무침 파인애플 배추김치 (영아:백김치)	기장밥 김치콩나물국 유자삼치구이 (영아:삼치구이) 연근조림 각두기 (영아:백김치)	강황참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 건파래볶음 배추김치 (영아:백김치)			
오후 간식				로제푸실리파스타 동글레차	꿀떡 (영아:찐단호박) 유기농우유	오후 간식	쉬폰빵/샤인머스켓 유기농우유	버섯크림푸실리 매실차	소고기쌀국수	새우배추채전 오미자차	증편 (영아:찐감자) 유기농우유	오후 간식	통밀브레드/샤인머 스켓 유기농우유	잔치국수	감자버터구이 유기농우유	불고기버거 매실차	약식 (영아:찐고구마) 유기농우유			
저녁				백미밥 순두부백탕 돈육곤약조림 애호박나물 백김치 (영아:백김치)	돈육숙주볶음밥 미역된장국 새우살브로콜리볶음 바나나 배추김치 (영아:백김치)	저녁	백미밥 두부된장국 훈제오리볶음 무쌈깻잎무침 각두기 (영아:백김치)	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 건파래볶음 백김치 (영아:백김치)	백미밥 육개장 두부구이 브로콜리깨소스무침 각두기 (영아:백김치)	백미밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 총각김치 (영아:백김치)	소고기볶음밥 무채된장국 연근조림 배 백김치 (영아:백김치)	저녁	백미밥 황태두부국 돈육깨소스무침 새송이버섯조림 각두기 (영아:백김치)	백미밥 닭고기묵국 동태살조림 미역줄기볶음 백김치 (영아:백김치)	백미밥 콩가루배춧국 소고기표고볶음 도토리묵무침 각두기 (영아:백김치)	백미밥 다시마묵국 닭고기채소볶음 청경채나물 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 감자계란국 마파두부조림 샤인머스켓 백김치 (영아:백김치)			
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)	4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)	* 원산지 표시								
오전 간식	대체 휴일	블루베리 유기농요거트	새우살채소죽 유기농요거트	배 동글레차	한글날	오전 간식	닭녹두죽	바나나 유기농요거트	양송이크림스프 조각식빵	사과 슬라이스치즈	소고기미역죽		쌀	밥/죽/누룽지		국내산				
														잡곡류(잡쌀,흑미,현미)		국내산				
점심		차조밥 아육국 돈육양배추볶음 오이무침 배추김치 (영아:백김치)	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 임연수구이 상추사과무침 (영아:백김치)	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 샤인머스켓 배추김치 (영아:백김치)		점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추깻잎무침 배추김치 (영아:백김치)	차수수밥 건새우아육국 순살닭갈비 청포묵김무침 백김치 (영아:백김치)	차조밥 유부김치국 가자미구이 치커리배무침 총각김치 (영아:백김치)	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 채소계란찜 도토리묵무침 배추김치 (영아:백김치)	강황참쌀밥 팽이버섯국 고구마치즈돈카츠 양상추샐러드 각두기 (영아:백김치)		육류	최고기		국내산_한우				
														돼지고기		국내산				
														닭고기		국내산				
														오리고기		국내산				
오후 간식		우유후레쉬변빵 유기농우유	한식잡채 옥수수차	무지개떡 (영아:찐고구마) 유기농우유		오후 간식	핑거스틱빵/배 유기농우유	어묵숙갓우동	만두탕수 식혜	감자샌드위치 유기농우유	꿀설기 (영아:안홍쌀전빵) 유기농우유		김치	배추		국내산				
														고춧가루_국내산		소금_국내산				
저녁		백미밥 닭곰탕 세벌치볶음 우영조림 백김치 (영아:백김치)	백미밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채볶음 배추김치 (영아:백김치)	백미밥 유부다시마국 닭살카레볶음 숙주나물 백김치 (영아:백김치)		저녁	백미밥 소고기숙주국 임연수구이 취나물무침 백김치 (영아:백김치)	돈육김치찌개 새우살계란찜 애호박나물 각두기 (영아:백김치)	오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 배추김치 (영아:백김치)	미역국 자장달걀볶음 양배추무침 각두기 (영아:백김치)	새우묵국 돈육채피망볶음 콩나물무침 배추김치 (영아:백김치)		수산물	낙지		베트남산				
														고등어		국내산				
														오징어		국내산				
														꽃게		국내산				
														주꾸미		베트남산				
														기타 (연어,가자미,삼치,새우살,날치알)		연어: 미국산 가자미: 미국산 삼치: 국내산 새우살: 베트남산 날치알: 노르웨이산				

* 식자재 수급 상황에 따라 메뉴가 변경 될 수 있습니다.

농예슬어린아침 영양사: 김길은 작성